

# NASTARTUJTE SE

metro®

ÚTERÝ 26. KVĚTNA 2015 Č. 99 • WWW.METRO.CZ

RÁDCE ZAČÍNÁJÍCÍHO PODNIKATELE

ÚTERÝ 26. 5. 2015  
www.nastartujtese.cz

Jak vyrůst  
v úspěšného  
podnikatele?

Aby váš  
nápad  
nezůstal  
v plenkách

Dáme vám  
do vínku  
300 tisíc Kč

HLEDÁ SE PŘEVŤELNÝ

genius

# MÁTE GENIÁLNÍ NÁPAD NA PODNIKÁNÍ? NASTARTUJTE SE S KOMERČNÍ BANKOU!

KOMERČNÍ BANKA VE SPOLUPRÁCI S ASOCIACÍ MALÝCH A STŘEDNÍCH PODNIKŮ A ŽIVNOSTNÍKŮ ČR POMŮŽE PROMĚNIT VÁŠ NÁPAD V ÚSPĚŠNÉ PODNIKÁNÍ. PŘÁVĚ ODSTARTOVAL TŘETÍ ROČNÍK GRANTOVÉHO PROGRAMU „NASTARTUJTE SE“, V RÁMCI KTERÉHO ČEKAJÍ NA TALENTOVANÉ A ODVÁŽNÉ ZAČÍNÁJÍCÍ PODNIKATELE FINANČNÍ I NEFINANČNÍ ODMĚNY V HODNOTĚ 1,7 MILIONU KČ.

Hlavním cílem programu Nastartujte se je podpora podnikatelů v jejich začátcích. Kromě finanční odměny pro nejlepší projekt v hodnotě 300 tisíc Kč přináší program všem účastníkům možnost zviditelnění projektu, zpětnou vazbu od veřejnosti a odborné poroty, inspiraci a letos nově také možnost propagovat a nabízet své výrobky a služby na Start-up marketu – [www.nastartujtese.cz/start-up-market](http://www.nastartujtese.cz/start-up-market).

## PŘIHLASTE SE DO 11. ZÁŘÍ 2015

Není nic jednoduššího, než svůj nápaditý podnikatelský plán přihlásit. I na začátku úspěchu geniálního a vizionářského Steva Jobse byla jedna jediná myšlenka, která nezapadla a dosáhla mezinárodního úspěchu. Svůj projekt můžete přihlásit až do 11. září 2015. Stačí zpracovat a zaregistrovat svůj podnikatelský plán, případně nahrát videoprezentaci svého projektu, na portál [www.nastartujtese.cz](http://www.nastartujtese.cz).

Jednotlivé podnikatelské plány posoudí odborná porota složená ze zástupců Komerční banky, Asociace malých a středních podniků a živnostníků ČR a vybraných podnikatelů. Nejlepší podnikatelský plán si odnese odměnu 300 tisíc Kč. Zapojit se může i široká veřejnost hlasováním pro nejlepší video. Autor videa s nejvíce hlasy od fanoušků získá pro své podnikání částku 50 tisíc Kč.

Komerční banka rovněž podpoří vítězné projekty v mediální komunikaci a hodnotné ceny věnují také partneři programu. Finalisté získají například

právní služby od advokátní kanceláře Tomíček Legal, vytvoření e-shopu a správu on-line kampaní od Webmiumeshop.cz. Všichni účastníci budou mít zdarma přístup do aplikace Můj podnikatelský plán od iPodnikatel.cz.

## KB SYSTEMATICKY PODPORUJE ZAČÍNÁJÍCÍ PODNIKATELE

Program Nastartujte se, který pomáhá vytvářet novou podnikatelskou generaci, jasně ukazuje, že mladí lidé si v podnikání věří, mají nové nápady, odvahu překonávat těžkosti a motivaci uspět. Ale také vědí, že ve svých začátcích naleznou podporu nejenom v rodině nebo u přátel, ale také u Komerční banky.

Kromě šance bojovat o atraktivní odměny v grantovém programu má KB výhodnou nabídku pro všechny začínající podnikatele. Produkt, který usnadní podnikání a který je možné upravit podle skutečných potřeb, je oblíbený Profi účet. Podnikatelé získají vše, co pro start podnikání potřebují – běžný účet s měsíčním elektronickým výpisem, bezkontaktní platební kartu, ovládání účtu přes internet i telefon a deset platebních transakcí zdarma každý měsíc. Vedení Profi účtu mají začínající podnikatelé zdarma v rámci konceptu MojeOdměny. Stačí provést měsíčně alespoň jednu aktivní transakci (odchozí platba z účtu, platba kartou u obchodníka nebo výběr či vklad hotovosti) a poplatky naúčtované v jednom měsíci jsou následující:

cí měsíc v plné výši vráceny.

Kromě toho mají k dispozici startovací úvěrový limit ve výši 30 tisíc Kč na kreditní kartě nebo jako povolený debet na nečekané provozní výdaje v začátcích podnikání. Pro začínající podnikatele, členy vybraných profesních komor, nabízí navíc Komerční banka zvýhodněné profesní úvěry až do jednoho milionu Kč bez nutnosti dokládat příjmy

**Nenechte si ujít příležitost, jak nastartovat své podnikání! Sledujte pravidla grantového programu, příběhy podnikatelů i další zajímavé tipy na [www.nastartujtese.cz](http://www.nastartujtese.cz) nebo na [www.facebook.com/nastartujtese.cz](http://www.facebook.com/nastartujtese.cz).**

### Co potřebují podnikatelé v oblasti financí?

- Mít spolehlivého poradce.
- Spořit čas a náklady.
- Neplatit za věci, které nepotřebují.
- Ovládat firemní finance z libovolného místa pomocí počítače, mobilu či telefonu.
- Možnost získat finanční rezervu, například díky povolenému debetu.
- Být informovaný o pohybech na účtu, například formou SMS nebo e-mailu.
- Garantovanou úroveň kvality služeb.



Zjistěte, jak těmto potřebám odpovídá Profi účet od Komerční banky.  
Založte si Profi účet jednoduše on-line během 5 minut na [www.kb-online.cz](http://www.kb-online.cz).

# KAPLICKÁ ODHALILA BLOB Z KOSTEK LEGA

MODEL NEREALIZOVANÉ KNIHOVNY BUDE K VIDĚNÍ NA LIPŇ STRANA 3



# metro



PRAHA

Úterý, 26. května 2015

Č. 99, www.metro.cz  
Svátek slavi: Filip



Min. 13°  
Max. 17°

Nejčtenější noviny v Praze

# Chtěl televizní štáb. Pak ubodal knihovnici

**Horní Bříza na Plzeňsku.** Po bodnutí nožem včera zemřela mladá žena v knihovně. **Pachatel.** Policisté krátce po útoku zadrželi pravděpodobného vraha. **Televize.** Před smrtí ji donutil zavolat Novu STRANA 6



## Na pařížské antuce změří své síly Berdych se Štěpánkem

Tenisté Tomáš Berdych (na snímku) a Radek Štěpánek zvládli své úvodní zápasy na Roland Garros a v druhém kole nastoupí proti sobě. Čtvrtý hráč světa Berdych porazil Japonce Jošihita Nišioku 6:0, 7:5 a 6:3 a Štěpánek si díky pestré hře poradil s Ivanem Dodigem z Chorvatska, kterého zdolal 5:7, 6:3, 6:4 a 6:1. Strůjci triumfů českého daviscupového týmu v letech 2012 a 2013 se na okruhu ATP sejdou již počtvrté. Pro Štěpánka byla včerejší výhra o to sladší, že loni v září se právě v areálu Roland Garros při čtvrtfinále Davisova poháru zranil a sedm měsíců nehrál. Berdych je poprvé na grandslamu nasazen jako číslo čtyři a do Paříže přijel s letošní bilancí na antuce 9:3. Více na straně 20

AP - MICHEL EULER

## Restaurace radši zavřete

Dejvice budou bez pitné vody minimálně do zítřka. Starosta Prahy 6 a hygienici proto doporučili, aby provozatelé restaurací uzavřeli své provozovny. Lidé by zase měli odtáčet hodně vody, aby se potrubí dezinfikovalo vodou s vyšším obsahem chloru. STRANA 2

## Zbytečný risk s dítětem

Švédsko má pověst bezpečné země, stejně tak auta tam vyráběná. Za volantem jsou však Švédové největšími hazardéry v Evropě, dokonce jezdí s dětmi bez autosedáček. Česko sice v nové zprávě zahrnuje není, ale čeští řidiči jsou prý opatrnější. STRANA 4

## Naděje pro homosexuály

Po irském referendu z minulého týdne, které umožnilo homosexuálním párům uzavírat manželství, svítá na lepší časy také stejnopohlavním párům v Itálii a Německu. Italská vláda usiluje o legalizaci homosexuálních párů, německá jim chce zase zajistit větší práva. STRANA 15

# Zavřete restaurace, radí starosta a hygienici

**Třicet tisíc lidí v Dejvicích bude bez pitné vody minimálně do středy.**

Roztočte kohoutky naplno a odtáčením vody z kohoutků pomozte dopravit vodu s vyšším obsahem chloru do celého potrubí, aby došlo k dezinfekci, prosí své odběratele Pražské vodovody a kanalizace. „Nebudeme spotřebitelům v oblasti Dejvic za období, po které byla voda ve vodovodu nepitná, dodávanou vodu fakturovat,“ uvedl generální ředitel Pražských vodovodů a kanalizační Petr Mrkos.

Vodu z vodovodní sítě v Dejvicích a Bubenči nebude možné pít nejméně do středy. Voda obsahuje vyšší koncentrace koliformní bakterie, která bývá přítomna ve fekáliích. Vodárny včera celý den zamo-



Lidé musí stále chodit pro pitnou vodu k cisterně. JAN MAREK

ření odstraňovali. Pravděpodobnou příčinou byl pokles tlaku ve vodovodu, při kterém byla nasáta stojatá voda s bakteriemi ze slepé přípojky, která není zakreslena v mapě. „Budeme ji hledat asi na kilometrovém úseku pomocí kamerového systému,“ řekl Mr-

kos. Pátrat budou mezi vodojezdobnou příčinou a hotelem Diplomat.

Podle Mrkose první rozbory prováděli preventivně v pátek, protože při výměně vodoměrů klesal tlak v síti. „Než jsme dostali výsledky rozborů, které trvají jeden den, už jsme měli in-

formace z nemocnic,“ řekl ředitel. Lidé, kteří vyhledali kvůli střevním potížím lékaře, budou moci žádat kompenzaci. Po vyčíslení ušlého zisku mají na odškodnění nárok i firmy, vodárny jsou pro takové případy pojištěny.

Podle starosty Prahy 6 Ondřeje Koláře hygienici rovněž doporučili, aby provozovatelé restaurací v postižené oblasti zavřeli své provozovny. Většina restaurací v Dejvicích byla i přes potíže otevřená. Jejich zaměstnanci chodí pro vodu k cisternám. Právní pomoc jim nabídla Asociace hotelů a restaurací (AHR). „Konkrétní čísla o výši škod zatím nemáme. Máme informace z některých hotelů, že opravdu klienti odjíždějí a že mají komplikovaný provoz,“ sdělil prezident AHR Václav Stárek.



ROBERT OPPELT  
robert.oppelt@metro.cz



## Jelení

Díky lidové tvořivosti vznikla v Jelení ulici na Hradčanech ze zastávky Brusnice zastávka Jelení i s mysliveckým zákoutím s parohy. PETR ŠPITÁLSKÝ

INZERCE

GALERIE BUTOVICE

## Rytířský den dětí

31. 5. 2015  
14:00 - 18:00

[www.galerie-butovice.cz](http://www.galerie-butovice.cz)

[www.facebook.com/galeriebutovice](https://www.facebook.com/galeriebutovice)

iOS / Android aplikace Galerie Butovice

# Kaplického blob postavil z kostek



Model knihovny z kostek představila Eliška Kaplická.

METRO

**Stavitel na model spotřeboval dvě stě tisíc kostek a 500 hodin práce.**

Na výstavbu známé chobotnice dohlížela osobně architektova manželka Eliška Kaplická. Stavba váží 240 kilo, vyrostla do úctyhodné výšky dvou metrů a rozměrů 24 x 160 centimetrů. „Mnoho let uplynulo a skutečná knihovna nestojí, ale lidská kreativita nemá hranic. V Brně mají zastávku MHD a Praha má

model z kostek,“ řekla Eliška Kaplická. Ta nemá problém, dát souhlas s použitím plánů k rozumným projektům.

Model knihovny z kostek byl vytvořen ve spolupráci s architektky Kaplického kanceláře Future Systems, aby vše přesně odpovídalo původnímu návrhu knihovny. „Je v původních barvách, zlatá knihovna pro zlatou Prahu,“ vysvětluje Kaplická. Model byl postaven z 200 tisíc kostek a jen pro srovnání – největší běžně prodávané modely mají zhruba tři tisíce kostek. Jeho staviteli, kteří se skrývá pod přezdívkou

Eduard, trvalo vytvoření pro Sport Arenu Amenities Resortu Lipno 500 hodin. „Bez přesné dokumentace by to nešlo, měl jsem vypracovanou podrobné řezy knihovnou a umístění každé kostičky jsem kontroloval na plánu,“ vysvětluje Eduard. Jedna strana modelu je otevřená a je vidět na skutečně jezdicí výtahy.

Model byl včera představen v Průmyslovém paláci, k vidění bude od 30. května na Lipně.



**ROBERT OPPELT**  
robert.oppelt@metro.cz

## Zprávy krátce

### Kašpárek čeká na děti na Žofíně

Kouzelný den dětí se uskuteční zítra od 9 do 16 hodin na Žofíně. Pro děti je připraven bohatý program, během kterého se mohou těšit na vystoupení Pigi kabaretu či na Kašpárka v rohlíku. Pro děti je vstup zdarma. **MET**

### Magistrát bude opravovat média

Reagovat na zprávy v médiích, které podle něho neuvádějí přesné informace, se rozhodl magistrát. Na svém webu proto zavedl rubriku „Uvádíme na pravou míru“, kde bude vedení Prahy reagovat na některé zprávy. **ČTK**

## Pracovna v parku. Letos pod Stalinem

Kancelářím a openspaceům zvoní hrana. Pracoviště snů, dřevěný stůl s posezením vybavený zásuvkami a internetem projektu Pracovna v parku, bude opět přístupné zdarma v jednom z parků v centru města, letos na Letně.

Nástup do práce si můžete odřípnout na party už dnes

v 18.00 v rámci nového kulturního centra Stalin. Pracovna se k metronomu přestěhovala po loňské sezoně v Riegrových sadech, kde byla umístěna pod širým nebem od loňského srpna. Původní plán byl zanechat pracovnu v Praze 2 v jiném parku, bohužel se to nepodařilo. **ROW**

## PŘIJĎTE SI ODPOČINOUT

Pronájem privátní vířivky pro dva 1h/1000

Erotická tantra masáž 2h/2500

Energetická masáž 1h/1000

Akce: tento týden 1/2 h. tantra masáž za 299 Kč



Tantra pro ženy  
Body masáž  
Dárkový poukazy



608 000 500  
masaz@mmsu.cz  
www.mmsu.cz

INZERCE

Léto plné zážitků!

od **1 977 Kč\***

Rezervujte na [csa.cz](http://csa.cz)

\* cena za jednosměrnou letenku vč. tax a poplatků, počet míst omezen, více informací na [csa.cz](http://csa.cz) nebo v cestovní kanceláři

[czechairlines.com](http://czechairlines.com)



#flyOK

**CSA CZECH AIRLINES**

## Zprávy krátce

## Máte toyotu, hondu nebo nissan? Pozor!

Česká zastoupení značek Toyota, Honda a Nissan svolávají do autoservisů několik tisíc vozů kvůli možným vadným airbagům společnosti Takata. Mohlo by se to týkat 9000 vozů. Skandál s vadnými airbagy vypukl v USA. U některých aut totiž po nárazu airbag nechránil cestující, ale naopak zabíjel. **DNES.cz**

## Kubišová nemusí platit milion

Zpěvačka Marta Kubišová nemusí platit 1,38 milionu za zrušení turné slavného tria Golden Kids. Soudil se s ní manžel Heleny Vondráčkové a organizátor akcí Martin Michal. Soud se táhl sedm let a nyní je definitivně u konce. **ČTK**



# Dítě v autě? Riskovat si nedovolíme, Švédové ano

**Více se kširujeme i dáváme děti do sedaček, říkají statistiky. Možná nás k tomu ale nutí jen modernější auta.**

Vysoká rychlost, telefonování za jízdy bez handsfree či převážení dětí ve voze bez autosedaček. A největší hazardéři jsou v tomto ohledu – švédové. „Přestože si rodiče dělají starosti o bezpečnost svých dětí, zvláště pak při cestování automobilem, vypadá to, že spěch a touha po pohodlí nadále nutí některé lidi zbytečně riskovat,“ říká Paul Gustavsson, šéf společnosti Britax Römer, jež si nechala zpracovat Zprávu o stavu bezpečnosti mezi evropskými ří-

## Zodpovědnější?

Případů, kdy lidé nebyli při kontrolách připoutání nebo kdy nepoužili dětskou sedačku, podle policie ubývá.

- 2014: **47 071** případů
  - 2013: **50 745** případů
  - 2012: **55 100** případů
  - 2011: **66 044** případů
- Zdroj: PČR



## Tohle nedělejte!

## Omyly okolo autosedaček

- **Dítě zajistí pás:** Při nárazu sjede přes krk a uškrtí ho.
- **Dítě udržím v náručí:** Neudržíte! Třeba desetkilové dítě při nárazu v rychlosti 50 km/h váží až 30x více.
- **Připoutám sebe i dítě jedním pásem:** Při nárazu ho rozdrtíte vlastní vahou.

diči. Zpráva nezahrnuje údaje za Česko, podle vyjádření šéfa organizace Besip Martina Faráře ale musí být naši řidiči-rodice pravým opakem těch švédských. Nebo alespoň to sami o sobě tvrdí. „Z obecné diskuse vyplývá, že si rodiče nedovolí převážet děti, byť na krátkou vzdálenost bez jejich řádného připoutání,“ říká pro deník Metro Farář. Také policejní statis-

tiky potvrzují, že co do používání pásů a dětských sedaček se neustále zlepšujeme. „Zřejmě to souvisí s tím, že moderní auta vám v drtivé většině nedovolí vyjet bez pásů a otravují vás různými zvuky,“ domnívá se pražský hasič Miloš Němec.

Co se ale naopak rapidně zhoršilo, je, že dětí na silnicích umírá daleko více. V loňském roce došlo ke zvýšení je-

jich úmrtnosti takřka o sto procent, konkrétně z osmi dětí v roce 2013 na loňských čtrnáct. Polovina z tohoto počtu jako pasažéři ve vozidlech – jištěny pásy nebo v sedačkách. „Tedy důvodem nebylo nepřipoutání dítěte,“ uzavírá to Martin Farář.

**TOMÁŠ BELICA**  
tomas.belica@metro.cz

INZERCE

**OBROVSKÉ VÝHODY**  
pro naše zákazníky

Pomůžeme při opravách porouchaných spotřebičů nebo jejich výměně za nové

Vyzkoušejte i celou řadu našich dalších výhod, slev a bonusů.

[www.ppas.cz](http://www.ppas.cz) **840 555 333**

## ~~RAKOVINA~~ Protonová léčba!

**Chraňte svoje orgány před zbytečným ozářením.**

K léčbě rakoviny se využívá neviditelné ionizující záření. Zjednodušeně si lidé myslí, že hodné částice bez milosti zabíjejí nádorové buňky a léčí zhoubnou nemoc. Ale než se částice dostanou k nádoru, musí putovat organismem skrz spoustu zdravých tkání. A protože částice si neumí vybrat, zda zabijí zdravou nebo nemocnou buňku, dochází k destrukci i uvnitř zdravých tkání. Čím víc částic zdravou tkáň proletí, tím větší škodu způsobí. Poškození zdravých tkání je cenou za možnost vyléčení rakoviny. Dnes ale existuje možnost, jak se zbytečnému ozářením vyhnout a riziko minimalizovat: **PROTONOVÁ TERAPIE dokáže paprsek záření zacílit přesně na nádor a potřebnou energii uvolnit až v něm. PROTONOVÁ TERAPIE chrání zdravé tkáně a orgány, minimalizuje riziko jejich poškození. Ptejte se, zda je PROTONOVÁ TERAPIE vhodná právě pro Vás.**

**Léčbu v Protonovém centru v Praze hradí zaměstnanecské pojišťovny. Možnost přehlásit se máte každý rok do 30. června.**

[www.ptc.cz](http://www.ptc.cz)

[www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK



Akce trvá od 4. 5. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají.  
Akce platí při zhotovení kompletních brýlí (dioptrická obruba + dioptrická skla).  
Sleva neplatí v outletech FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží Praha.

  
Vaše česká optika!

[www.fokusoptik.cz](http://www.fokusoptik.cz)

**FOKUS**<sup>®</sup>  
OPTIK



**SLEVA**  
na sluneční  
brýle

Akce platí od 4. 5. 2015 do odvolání. Slevy se nesčítají.  
Sleva platí ve všech pobočkách FOKUS optik kromě  
outletů FAOC Štěrboholy a Hlavní nádraží Praha!

  
Vaše česká optika!

# S nožem pod krkem musela zavolat do televize. Pak ji zabil

**Klid mezi knihami náhle vyrušil křik. Zákazník tam zabil zaměstnankyni knihovny.**

Po bodnutí nožem zemřela včera odpoledne mladá, osmadvacetiletá žena v Horní Bříže na Plzeňsku. Policisté krátce po útoku zadrželi pravděpodobného pachatele, dopadli ho poblíž místního nádraží.

„Pravděpodobného pachatele se podařilo dopadnout před 14. hodinou. Protože je vyšetřování případu na samém počátku, nebudeme sdělovat bližší informace,“ uvedl odpoledne mluvčí policie Plzeň-venkov Jan Koželuh.

Podle mluvčího krajské záchranné služby Michala Kobely byli záchranáři u pacientky za osm minut. „Lékař už mohl pouze konstatovat smrt. Žena utrpěla bodnou ránu do zad,“ sdělil Kobela.

Podle serveru tn.cz pachatel donutil mladou ženu, aby



Policie a záchranáři při zásahu po útoku na mladou knihovnici

ČTK

zatelefonovala do plzeňské redakce TV Nova, aby na místo přijeli (viz box). „Nebylo možné to časově stihnout. Naše reportérka okamžitě volala policii a rychle vyrazila na místo. Jenže když do knihovny dorazili, všude byla krev a paní byla po smrti,“ uvádí se na tn.cz.

Některá média také napsala, že na knihovnici zaútočil místní problémový muž. Chodil do knihovny pravidelně na internet, před útokem se s knihovnicí pohádal.

Podle vyjádření velitele Městské policie Horní Bříža Petra Skaly jsou v obci dlouhodobě potíže se sociálně sla-

bými lidmi a narkomany. Pondělní vraždu ale nechtěl komentovat.

Uvedl pouze, že strážníci v místní knihovně vykonávali zvýšený dohled, protože i tam různí problémoví lidé chodili. „Žádné napadení jsme tam ale nikdy neřešili,“ podotkl Skala. **idNES.cz**

## Vrahové volají televizi

Vražda je už druhým činem po sobě za krátkou dobu, kdy útočníci chtěli, aby na místo přijel televizní štáb.

- Podle informací webu tn.cz zavolala včera po 12. hodině vyděšená žena z pevné linky do plzeňské redakce TV Nova. Uvedla, že volá z knihovny, že má pod krkem nůž a drží ji neznámý útočník. Ten údajně chtěl, aby na místo okamžitě dorazil štáb TV Nova, že chce mluvit s reportéry.

- V únoru zabíjel psychicky vyšínutý muž v Uherském Brodě. Než zastřelil osm hostů místní restaurace, chtěl, aby na místo přijel štáb televize Prima.

- Novinář ihned informoval o telefonátu policii. „Představil se, řekl mi, abychom poslali štáb do Uherského Brodu. Řekl mi, že mu spousta lidí ubližuje, že je šikano-vaný a úřady mu nechtějí pomoci, proto to bere do svých rukou. Že má pistoli, rukojmí a zařídí se po svém,“ řekl iDNES.cz reportér Primy Pavel Lebduška.

## Krátce

### Lístky na Rock for People

Již za deset dní odstartuje v Hradci Králové festival Rock for People. Vstupenky v předprodeji jsou už jen do zítřka. Pak už budou dražší a na místě. V pátek tam vystoupí hlavní hvězda – Faith No More. **MÁP**

## Protest. Bez tváře Nečasová. 3,5 roku

Účastníci shromáždění možná budou moci mít v některých případech zakrytý obličej, což nynější právní úprava nedovoluje. Změkčení podmínek navrhuje novela shromáždovacího zákona, kterou příští týden projedná vláda. Zakrytí obličeje bude možné v případech, kdy to povolí policie či úřad a kdy demonstrací nebude narušen veřejný pořádek.

Novela nově úřadům umožní stanovit podmínky pro svolavatele tak, aby se třeba na jednom velkém náměstí mohlo uskutečnit víc shromáždění najednou. Počítá se také s vyššími sankcemi pro toho, kdo pokojné shromáždění naruší nebo kdo bude mít zbraň. Za to hrozí pokuta místo současných 10 tisíc o pět tisíc korun více. **BEL, ČTK**

Tři až čtyři roky vězení za zneužití pravomoci navrhl včera v případě Jany Nečasové, dříve Nagyové, státní zástupce v závěrečné řeči. Bývalá ředitelka kabinetu premiéra by měla za mřížemi strávit tři a půl roku. Případ se týká údajného zneužití vojenské rozvědky. Bývalá vysoce postavená úřednice je obviněna také z údajného uplácení po-

slanců funkcemi, v případě je obviněny i Nečas. Jana Nečasová je obviněna ještě z krácení darovací daně, kterou údajně neodvedla z kabelek a šperků. Štáb tak prý připravila o 705 925 korun, za což jí hrozí až 10 let vězení. Soud má na stole také obžalobu ohledně údajného vynášení informací z BIS, jednání zatím nebylo nařízeno. **ČTK**

INZERCE

## Špičkové vlastnosti už nejsou jen pro vyvolené

Ještě před rokem byste voděodolný mobil s tak velkým displejem a maximální technologickou výbavou možná ani nesehnali. A pokud ano, stál by přes 15 tisíc korun. Sony na to jde jinak – model Xperia M4 Aqua pořídíte v DATARTu už za 7 990 Kč.

Nechybí mu přitom téměř nic, co najdeme u dražších modelů. Má obří 5" IPS displej s velmi pěkným HD rozlišením, takže prohlížet fotky, internet nebo videa je doslova radost. A aby všechno běželo plynule, je připraven hned osmijádřový procesor (!) a slušná porce operační paměti.

Je vůbec něco, co neumí? Zkusme si to projít postupně. WiFi, Bluetooth, dotykové NFC a podporu extra rychlého připojení LTE... To samozřejmě má. Abyste se neztratili, přidál výrobce i GPS, vše přitom běží pod nejnovějším Androidem 5.0 Lollipop.



Fotoaparáty jsou hned dva, ten kvalitnější na zadní straně dokonce s 13Mpix rozlišením, automatickým ostřením a bleskem. Ani ten přední ale není žádné ořezávátko, 5Mpix dokáže udělat opravdu kvalitní selfie nebo společné snímky s celou partou.

Takže? Chybět může snad jen čtečka otisků prstů nebo senzor srdečního tepu. To najdeme až opravdu u těch nejdražších.

### Ideální pro aktivní život

Čemu naopak může konkurovat jen málokdo, je certifikace IP65 a IP68, díky které je Xperia M4 Aqua odolná proti vodě a prachu. Bez problémů proto přežije víkend pod stanem nebo lůžák na letním festivalu, až se budete chtít vyfotit s oblíbenou kapelou.

Vše korunuje velmi solidní výdrž 2 dny, neboli na jedno nabití můžete telefonovat až 13 hodin. Za takovou cenu hodně slušná nabídka, nemyslíte?

e-shop: **www.DATART.cz**

**DATART**

Infolinka: **810 328 278** (810 DATART)



metro

# ZDRAVÍ

KOMERČNÍ PŘÍLOHA

26. května 2015, [www.metro.cz](http://www.metro.cz)

PROFIMEDIA.CZ



# Zdravý pohyb

---

**Jak účinně předcházet úrazům? Především vhodnou prevencí**

---

**Potřebujete se rozhýbat? Vydejte se do lázní!**

## Nekuřáci. Nejtěžší je první měsíc

Na poslední květnový den připadá Světový den bez tabáku. V Česku kouří dva miliony lidí, z nichž třetina se své závislosti snaží zbavit. „Zda se podaří uspět, přitom z velké části záleží na tom, jestli kuřák začne odvykat sám, nebo ve spolupráci s lékařem,“ říká předsedkyně výboru Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku Eva Králíková.

### Na co se kuřák, který se rozhodne přestat, musí připravit?

Průběh je u každého jiný, nejtěžší je první měsíc. Abstinenci příznaky zmizí tím dříve, čím dříve si uvědomí radost, že se kouření zbavil.

### Kdy kuřák začne pozorovat zlepšení stavu?

Prvními změnami tělo prochází už během prvních hodin bez cigaret – krev se začne čistit od toxinů, zlepši se dýchání. Ale mírnění abstinenci příznaků začíná až po několika dnech, kdy postupně začne klesat nervozita a akutní touha po

další a další cigaretě.

### Jaký způsob odvykání je nejspolehlivější? Co byste zájemcům poradila?



Není to jen jeden způsob. V zásadě má ale léčba dvě části: jednak změnu denních stereotypů a způsobu prožívání dne, jednak léky na potlačení abstinenci příznaků. Pomoci může i bezplatná internetová aplikace jménem iCoach na webu [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu).

### Co si myslíte o zákazu kouření v restauracích?

Kuřáků by tolik nebylo. Proto se tomu také výrobci cigaret brání. Pokles prodeje cigaret po takovém zákazu by měl několik důvodů: někteří kuřáci přestanou, protože už o tom dlouho uvažovali, a tohle by byla poslední kapka. Většina jistě nepřestane, ale kouření omezí. **HOP**

# Zdravé klouby bez chirurgie

**Bolestivé klouby zneprjemňují život mnoha lidem už po čtyřicítce. Pomoc je možná i bez operace.**



Klouby nemusí bolet jen sportovce.

PROFIMEDIA.CZ

Nepříjemné bolesti většinou končí složitou operací. Může za to jednak přetěžování a také pozdní řešení bolestivého problému. „Včasná návštěva ortopedické ordinace může náročné výměně kloubu předjít. V dnešní době jsou k dispozici i méně složité a přitom naprosto spolehlivé metody neinvazivních zákroků, které nemocným uleví i bez zbytečného zásahu do těla,“ prozrazuje ortoped Kamil Zedníček.

Jednou z takových metod je terapie rázovou vlnou. Ta spočívá v působení rázových vln na nemocné místo. „Speciální

přístroj mění vzduchovou vlnu v akustickou radiální vlnu, která cíleně míří na postižené místo. Rázové vlny umožňují rozpuštění vápených fibroblastů a také podporují produkci kolagenu. Dále snižují napětí v tkáni a mají analgetický efekt. Jinými slovy rázová vlna v postiženém místě zlepšuje prokrvení a podporuje proces regenera-

ce postižených buněk,“ vysvětluje přednosti léčby Zedníček. Zákrok není nijak bolestivý, ani se nemusíte bát, že strávíte v nemocnici dlouhé týdny na lůžku. Terapie se provádí ambulantně a jedna aplikace trvá jen několik minut. Obvykle se provádí šest aplikací terapie rázovou vlnou v rozpětí několika týdnů.

Další možností léčby kloubů je velmi progresivní biologická metoda, která využívá regeneračních vlastností krevního séra. „To se získává přímo z pacientovy krve. Vlastní sérum totiž umožňuje mnohonásobně zvýšit obsah protizánětlivých složek v kloubu a také eliminuje bolest a zánět v kloubu. Podporuje i tvorbu kolagenové sítě v těch místech kloubu, kde je přirozená regenerace výrazně snížena nebo úplně chybí,“ dokončuje ortoped Zedníček. **ELIŠKA ZIKMUNDOVÁ**

### Rázová vlna a biologická léčba

#### Co se léčí rázovou vlnou?

- Nejčastěji léčí tenisové lokty, patní ostruhy, bolesti zad a ramen nebo záněty Achillovy šlachy.

#### Kdy je vhodná biologická léčba?

- Artritida při artróze prvního až třetího stupně velkých kloubů, jako jsou kolena, kyčle a lokty
- Artróza drobných kloubů na rukou a na nohou, bolestivý syndrom krční páteře

## LETNÍ POHODA V PODĚBRADECH

### LÁZNĚ NA ZKOUŠKU

plná penze, 4 lázeňské procedury (levandulová koupel, uhlíčitá koupel, částečná masáž brusinková s rakytníkem, solná jeskyně), poukaz do kavárny

v termínech 12. 6. – 14. 6. 2015 nebo 26. 6. – 28. 6. 2015

Cena na osobu 3.190 Kč v hotelu Zimní lázně\*\*\*  
nebo 3.890 Kč v hotelu Zámeček\*\*\*\*

### VÍKEND PRO ŽENU A MUŽE

plná penze, 4 lázeňské procedury (např. uhlíčitá koupel, infrasauna, částečná masáž Aloe Vera), poukaz do kavárny

v termínech 12. 6. – 14. 6. 2015 nebo 26. 6. – 28. 6. 2015

Cena na osobu 3.190 Kč v hotelu Zimní lázně\*\*\*  
nebo 3.890 Kč v hotelu Zámeček\*\*\*\*

U všech uvedených pobytů je příplatek za jednolůžkový pokoj na osobu a noc 200 Kč.

Bližší informace a rezervace na  
[www.lazne-podebrady.cz](http://www.lazne-podebrady.cz)  
e-mail: [ck@lazne-podebrady.cz](mailto:ck@lazne-podebrady.cz)  
tel.: 325 606 500



## Traumeel®

Do každé domácí lékárničky

### Běžné dávkování Traumeel S masti:

ráno a večer (v případě potřeby častěji)  
nanášet na místa bolesti



**-Heel**

Pro zvýšení účinku se doporučuje kombinovat s Traumeel tabletami.

# Jaro volá ven, třeba na kolo!

**Pokud jste celou zimu cvičili za zavřenými dveřmi, je nevyšší čas vyrazit do přírody. Na kolo, brusle nebo jen na procházku...**

Jízdní kolo na počátku 21. století vypadá už trochu jinak než v roce 1879, kdy se poprvé objevilo v známé podobě s lichoběžníkovým rámem a dvěma stejně velkými koly. „Někdy připomíná terénní motorku, někdy je to futuristická změt trubek, ale princip je pořád stejný: kola, řetěz, šlapky a cyklista. Kolo je i při své jednoduchosti dokonalý stroj. Neznečišťuje ovzduší a nedělá skoro žádný hluk, je levné a snadno opravitelné. Je to i spravedlivý stroj: energii, kterou do pedá-

lů vložíte, vám vrátí bezpracná jízda z kopce, říká prodejce kol Karel Dolíček.

Jízda na kole je jeden z nejspolehlivějších sportů, jak zhubnout a zároveň si zlepšit fyzickou. A jako každá fyzická aktivita v rozumné míře prospěje nejen našemu zdraví, ale i duševní pohodě. Avšak nezapomínejte, že každá pohybová aktivita má smysl, pokud je prováděna správně, pravidelně a optimální dobu, aby se zamezilo přepínání a nadměrnému zatěžování kloubů. A naopak se docílilo zpevnění těla.

„Cyklistika je velmi šetrná k celému našemu pohybovému aparátu. Při jízdě na kole nezatežujeme klouby a šlachy, a proto se doporučuje i jako vhodná fyzická aktivita lidem s obezitou. Po chůzi je jízda na kole druhý nejpřirozenější pohyb,“ vysvětluje ortoped Jaromír Dvořák z FN Ostrava. **MARKÉTA KRÁLOVÁ**

## Dobré rady pro cyklisty

**Na kolo se vydejte alespoň třikrát týdně, stačí i půlhodinka!**

- Pro jízdu je zásadní posed na kole.
- Při správném posedu a rovně stojícím kole se máte dotýkat země maximálně špičkami bot.
- Zapomeňte na sluchátka s hudbou, která rozptyluje, a navíc neslyšíte okolí.
- Nepodceňujte bezpečnostní pomůcky jako chrániče a helmu.
- Volte barevné a dobře viditelné oblečení s odrazkami.
- Mějte s sebou vždy dostatek tekutin.
- Po jízdě na kole si dopřejte strečink.

www.msene.cz



## Nechte se hýčkat

Udělejte něco nejen pro své zdraví, ale i pro svou krásu.

### Víkend v pohybu

**Délka pobytu:** 3 dny – 2 noci  
**Ubytování:** jedno a dvoulůžkové pokoje  
**Stravování:** polopenze

**Lázeňské procedury:**

- 1x klasická masáž zad
- 1x aquagymnastika
- 1x koupel s Himalájskou solí
- 1x parafínový zábal na ruce
- 1x skupinové cvičení na gymbalech

**BONUS:**

- 1x vstup do malé posilovny během pobytu

**Cena pobytu již od 2.410,- Kč/osoba**

\*Uvedená cena je včetně zákonné sazby DPH.

Oáza klidu a pohody nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s. • Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně  
tel.: +420 416 866 007, 009 • e-mail: lazne@msene.cz

# Pythium oligandrum

## aktivní budoucnost

**Pythium oligandrum je mikroorganizmus, který přímým parazitizmem vysává jiné plísně a kvasinky. To není nic nového, takových mikroorganizmů je na světě několik tisíc.**

Ale Pythium oligandrum konzumuje pouze plísňe a kvasinky, ze kterých čerpá živiny pro svůj rozvoj a není schopno napadat jiné organizmy, což se o ostatních mikroskopických predátorech říci nedá.

Naši vězkučníci testují výjimečný mikroorganizmus Pythium oligandrum lidově nazývaný **Chytrá houba** na místech, kde nás trápí plísňe nebo kvasinky.

„Začali jsme u nohou, protože jsou na opačném konci než hlava,“ říká vězkučník Radim Klimeš a pokračuje. „Zápach nohou vytvářejí sice bakterie, ale ty žijí v symbióze s plísněmi. Plísňe dráždí pokožku a tělo je chce odplavit potem. Vlho plísňe i bakterie potřebují. Pokud plísňe odstraníme, nohy přestanou zapáchat. Oříškem byla plíseň pod nehtem, ale vhodnou zábalovou aplikací jsme s lékaři tento problém vyřešili. Velmi překvapivé bylo čištění nehojících se ran (běrcové vředy, diabetické nohy, ...) a snížení patogenní mikroflóry, která rozkládá tkáň a brání hojení, takže se nemuselo přistupovat k amputaci.“

Enzymy produkované chytrou houbou blahodárně působí na pokožku, která je náchylná k lupénce nebo atopickému ekzému. Zklidňují pokožku i na místech, kde se vyskytují opruzeniny a to nejen

u dětí. Chytrou houbu oceňují i diabetici, zvláště při suché kůži, která má větší sklony k plísním.

„Pythium oligandrum svými zoosporami aktivně vyhledává kvasinky, které pak vysává. A tak netrvalo dlouho, abychom se zaměřili na vaginální kandidózy“ říká Radim Klimeš a dodává. „Ovšem lidé při svém aktivním životě si přenášejí tuto infekci i do úst a tak jsme se nevyhnuli ani dutině ústní a vyšly nám velmi pozitivní ohlasy od gynekologů, dentálních hygieniček a zubních lékařů.“

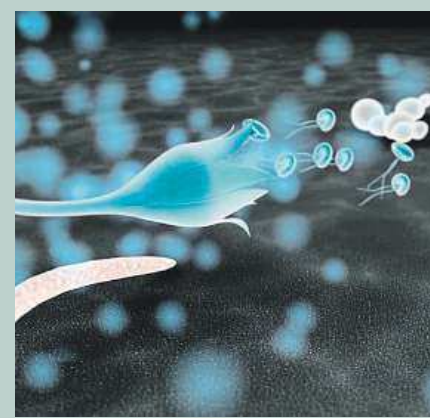
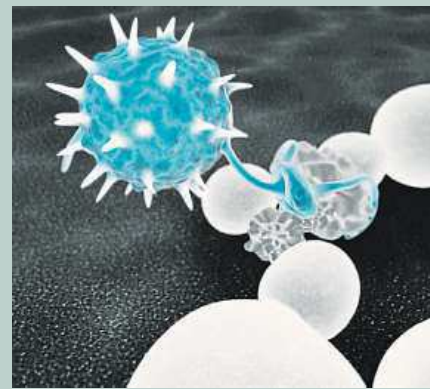
Dnes jsou v lékárnách k dispozici přípravky pro péči o nohy - **BIODEUR 3x1g, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR NAIL, CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT a CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIODEUR PREVENT FOOT POWDER**. Pro dutinu ústní - **CHYTRÁ HOUBA PYTHIE BIO PLUS**. Pro intimní hygienu a místa náchylná k výskytu kvasinek - **FEEL FRESH**, pro suchou pokožku se sklonek lupénce a atopickému ekzému - **BIODELTA, BIOGAMA a PYTHIE BIOGAMA JEMNÁ MAST**. Pro péči o pokožku a úpravu fyziologické mikrobiální flóry **při hojení poškozené pokožky - BIOMYCOSIN**.

**Přípravky s Chytrou houbou dostanete v každé dobré lékárně.** Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744 akutní dotazy na infolince: 773 773 970, e-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz), informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)

Výrobce: Bio Agens Research and Development – BARD, s.r.o.

Vaše otázky, rádi zodpovíme na telefonu: 608 157 744  
Akutní dotazy na infolince: 773 773 970

E-mail: [pythium@pythium.cz](mailto:pythium@pythium.cz)  
Informace na: [www.chytrahouba.cz](http://www.chytrahouba.cz)



# Mami, to strašně pálí

**Kdysi přípravky používané na drobná poranění dětí pálily. Dnešní roztoky nepálí a navíc léčí.**

Možná si někteří z vás také ještě vzpomenou na dobu, kdy děti trávily většinu svého volného času nekontrolovane venku a domů přicházely občas trochu pošramocené. V mém případě mi moje maminka všechny drobné poranění dezinfikovala sprškou kysličníku, což byl asi daleko horší zážitek než poranění samotné. Občas si na to vzpomenu, když potřebujeme ošetřit nějakou ranku u našeho malého syna. V jeho případě však dneska používáme přípravek Octenisept. A víte proč?

Antiseptický roztok Octenisept na rány, sliznice a pokožku totiž nepálí, nezpůsobuje zbarvení a kromě dezinfek-



Pádům a odřením u dětí nezabráňte. Pálení po dezinfekci můžete.

PROFIMEDIA.CZ

čního účinku má i léčivý přínos pro poranění.

Tak například kdysi můj šéf pořídil své čtyřleté dceři psa, kterého chtěli původní majitelé utratit. Pejsek se bál, ale byl moc vděčný za každé pohlázení. Jednou se ovšem při loučení s návštěvou lekl

a kousl malou Terezku přímo do obličeje.

Vypadalo to hrozně, plno krve, plandající tvářička. Naštěstí se v rodičích pohotově vzala síla a statečnost a hned došli pro Octenisept, čisté tričko a začali s dezinfekcí a balením na cestu do nemoc-

nice. Terezka to nesla statečně, bylo jasně vidět, že dezinfekce nepálila, možná i trochu chladila. Ránu bylo dobře vidět, viděli celou strukturu vrstev kůže.

V nemocnici se jich hned ujali a chtěli ránu dezinfikovat po svém. To museli odmít-

nout a podepsat, že si přeji pouze dezinfikování Octeniseptem (v té době to v Čechách byla novinka). Tereze lékaři udělali asi 25 stehů na tváři, 3 stehy na bradě a libovali si, jak rána není zbarvená a jak se jim dobře šije.

Na druhý den si Terezu pozvali na převaz. Rodiče upozornili, že všechny rány kousnutím od psů jsou s mnoha infekcemi z plaku psích zubů a je prý pravidlem, že se pacient musí léčit antibiotiky.

Jaká radost a údiv provázely lékaře druhý den. Rána byla krásně čistá, sterilní obklad šel lehce sundat a nestrlh již vytvořenou granulaci na ráně. Ani nechtěli věřit svým očím a pozvali je zase na další den, že se to musí kontrolovat. Každým dnem byla rána lepší a lepší a za několik měsíců byla zahojena. Následně docházeli na laserovou terapii a dnes, když je Tereze 17 let, ránu skoro není vidět. O žádné plastice, kterou jim na začátku nabízel, až bude velká, už nyní neuvažují. **TOMÁŠ VEDRAL**

## octenisept®



### pro domácí lékárničku

Dezinfekce na rány, sliznice a pokožku. Léčí. Nepálí. Nebarví. Volně prodejné.

#### Pro koho?

Pro všechny, od novorozenců přes dospělé (i těhotné a kojící matky), až po seniory, bez ohledu na jiné diagnózy. Těž pro domácí mazlíčky.

#### Na co zabírá?

Na bakterie, kvasinky, plísňe i vybrané viry.

#### Jak?

Dezinfikuje, čistí rány a popáleniny, podporuje hojení, brání infekcím.

#### Na co lze použít?

Dezinfekci na rány a škrábance. Také na afty, parodontózu, popáleniny, proleženiny, klíšťata, mykózy, neštovice, hygienu při užívání rovnátek, implantátů, dezinfekci genitálií a citlivé pokožky. Dále na novorozenecké akné, impetigo, pupeční pahýl, mastitidu, plenkovou a perianální dermatitidu a MRSA dekolonizaci.

#### A pocit?

Nepálí, nedráždí, nebolí a ani nebarví.

#### Jak použít?

Postříkáním, otěrem nebo obkladem.

Před použitím si pozorně přečtěte příbalový leták.



Léčivý přípravek k vnějšímu použití.

OCTENISEPT 0,1 g / 100 g kožní sprej, roztok, DRM SPR SOL 1X50ml, Kód SÚKL - 0158766

K dostání ve vaší lékárně nebo na e-shopu

**Nora** a.s. [www.nora-as.cz](http://www.nora-as.cz)

**schülke** výrobce dezinfekcí s nejdelší tradicí v Evropě

# Oči. Pět tipů, jak je v létě ochránit

V létě dostávají naše oči pořádně zabrat. Může za to spalující slunce, chemikálie v bazénech, kousky šterku a úlomky dřeva létající při

outdoorových aktivitách – to všechno představuje zvýšené sezonní nebezpečí pro naše oči. Nemusíte se vzdát letních radovánek, ale pokud

do prázdninové rutiny zařadíte alespoň některé z následujících opatření, možná si ušetříte zbytečnou návštěvu lékaře. **MEET**

## Čemu se vyhnout

Web ulekare.cz radí.

- **Chraňte se před sluncem** (sluneční brýle, čepice s kšiltem). Oční rohovka může být poškozena hlavně paprsky, které se odrážejí od hladkého světlého povrchu – v létě je to typicky mořská hladina nebo i křídový papír časopisu. Pokud dojde k popálení rohovky ostrými slunečními paprsky, projeví se to ostrou bolestí očí (typicky v noci) a otokem očních víček.

- **Při rizikových pracích** použijte ochranné brýle. Malé ostré kousky se velmi snadno zaseknou do oční koule. Proto by ochranné (nebo alespoň sluneční) brýle měli používat

všichni, kteří se vyskytují poblíž dané činnosti.

- **Chraňte oči při sportu** – čím větší míč, tím je riziko poranění oka menší. Větší nebezpečí hrozí při badmintonu, golfu nebo squashi. Sportovní obchody nabízejí speciální brýle.



- **Vyhýbejte se škodlivým chemikáliím** – oči vás v bazéne začnou pálit poté, co se hodinu potápíte pod vodu. Pocítíte-li ale pálení očí ihned, když jste poprvé skočili do vody, asi bude něco v nepořádku. Takovému bazénu se raději vyhněte a oči si vypláchněte čistou vodou. Pokud vás oči dále páli a máte je zarudlé, použijte umělé slzy.

- **Budte rozumní** – v létě se přihodí asi nejvíce zbytečných úrazů, těch očních nevyjímaje. Mezi nejtýpější patří úrazy způsobené dětskými pistolkami nebo jinými zbraněmi na hraní, lukostřelbou, závažnou pyrotechnikou a podobné.

**VÁŠ VĚK = VAŠE SLEVA**  
NA STOVKY OBROUČEK



*Kamila, 68 let*

**PLATÍ KE VŠEM SKLŮM**

**68% sleva**

**42% sleva**



*Filip, 42 let*



**NYNÍ TAKÉ NA VYBRANÉ SLUNEČNÍ BRÝLE**

Nabídka se vztahuje na vybrané obroučky a platí při nákupu kompletních brýlí (obrouba + brýlová skla). Tuto nabídku není možné kombinovat ani sčítat s jinými akčními nabídkami nebo slevovými poukazy. Akce platí od 21. 5. do 24. 6. 2015. Více informací získáte v prodejnách GrandOptical a na [www.grandoptical.cz](http://www.grandoptical.cz).

**SLEVA 25%**

TÝDNY ZNAČKOVÝCH SLUNEČNÍCH BRÝLÍ

**KAŽDÝ TÝDEN SLEVA NA JINÉ ZNAČKY**

Ray-Ban GUCCI VOQUE CARRERA TOMMY HILFIGER

Polaroid BeYu ESPRIT EMPORIO ARMANI MICHAEL KORS

Nosíte rádi značkové sluneční brýle? Pak si nenechte ujít týdny značkových brýlí v GrandOptical. V rámci léta akce můžete koupit sluneční brýle světových značek se slevou 25 %. nabídka platí od 21. 5. do 1. 7. 2015, přičemž každý týden platí sleva na jiné značky slunečních brýlí. Podrobnější informace o tom, na které značky se sleva aktuálně vztahuje, získáte v prodejnách GrandOptical.

**GRANDOPTICAL**

**GRANDOPTICAL**

# Když nohy pobolívají aneb chronické žilní onemocnění

**V Česku trpí chronickým onemocněním žil dolních končetin 50–85 procent obyvatel, z toho je 70 procent starších 40 let.**

Chronické žilní onemocnění je na celý život, navíc se časem zhoršuje. Projevuje se morfologickými a funkčními změnami žilního systému dlouhodobého trvání. Subjektivní příznaky a objektivní projevy nemoci mohou vést k výraznému zhoršení kvality života pacienta, až k invaliditě. K rizikovým faktorům patří vyšší věk, výskyt chronického žilního onemocnění v rodině, ženské pohlaví, těhotenství (především mnohočetná), obezita, hormonální terapie. Mezi symptomy chronického

žilního onemocnění řadíme: pocit těžkých nohou, bolest, pocit otékání, neklidné nohy, parestezie, noční křeče, únava, pulzace v končetinách, svědění, pálení, mravenčení.

Základní příčinou chronického žilního onemocnění je rozvoj žilní hypertenze v důsledku porušeného mechanismu návratu žilní krve vedoucí k hemodynamickým změnám v mikrocirkulaci. Vzniká zánět žilních struktur, edém a poruchy výživy tkáně. Klasifikace onemocnění rozlišuje tato stadia: subjektivní obtíže bez viditelných známek, teleangiektázie nebo retikulární žíly, varixy, otok, kožní změny (pigmentace, ekzém atd.), kožní změny s vyhojeným bérčovým vředem, kožní změny s otevřeným bérčovým vředem. Od stadia otoků dochází ke zhoršení kvality života, od stadia kožních změn již i k psychickým obtížím a pro pacienty s bérčovými vředy je

## Léčba chronického žilního onemocnění

**Musí být komplexní a zahrnovat změnu životního stylu.**

- Mezi základní postupy patří správná kompresivní terapie. Při výběru venoaktivního léku je nutné se opírat o klinické studie a volit kvalitní a fungující preparáty. Z těchto léků má nejvíce ověřených účinků a největší množství klinických studií mikronizovaná purifikovaná flavonoidní frakce diosminu a hesperidinu (obchodní název Detralex).
- Kromě lékařů hrají v procesu léčby nezanedbatelnou roli zdravotní sestry. Každá by měla mít přehled o režimových opatřeních důležitých při



léčbě onemocnění žil dolních končetin, ovládat cviky vedoucí k podpoře žilně-svalové pumpy (vše dostupné na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz)) a vybrat se v kompresivních punčochách a jejich aplikaci.

- Dotazy odborníkům na onemocnění žil můžete klást na [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz).

již charakteristická i sociální izolace.

Pacienti často připisují projevy choroby pouze typické únavě po práci, sportu, dů-

sledku obezity a životního stylu nebo genetické zátěži a lékařskou pomoc vyhledají až v pozdějších stádiích. Popisována bývá i sezonní závislost,

u žen ovlivnění menstruačním cyklem.

Velmi důležité je ale zachytit pacienty s touto diagnózou co nejdříve, protože jen včasná léčba zvyšuje šanci na zachování funkce dolních končetin.

Režimová opatření při chronickém žilním onemocnění spočívají v redukci nadváhy a dodržování pitného režimu, vyvážené stravy, omezení kávy, alkoholu a pikantních jídel, pravidelném cvičení, omezení dlouhého stání a sezení, polohování dolních končetin, vynechání horkých koupelí a dlouhodobého slunění, sprchování (na závěr studenou vodou, v průběhu střídat teplou a studenou vodu), vyhýbání se těsným oděvům a vysokým podpatkům, masáží dolních končetin, pravidelných kontrolách u lékaře, péči o pokožku, pravidelném nošení kompresivních punčoch či obinadel.

## Chystáte se na dovolenou?

**Jedním z častých problémů při cestování je bolest a otoky nohou.**

Dlouhé, strnulé sezení se svěšenými končetinami v omezeném prostoru, ve vysokých teplotách, bez možnosti dostatečného pohybu vedou k hromadění krve v dolních končetinách. Důsledkem jsou oteklé kotníky, lýtka, tlak a bolest nohou.

Jaká může být prevence unavených a oteklých nohou během cestování? Důležitým preventivním opatřením na cestu jsou podpůrné zdravotní punčochy, které snižují únavu, bolesti nohou a brání vzniku otoků. Pokud si nevíte rady s problémy týkajícími se vašich nohou, neváhejte a na internetových stránkách [www.zilniporadna.cz](http://www.zilniporadna.cz) požádejte o radu odborníka, který je připraven vám pomoci.



# Actipatch: inovativní produkt na léčbu bolesti

**Začátkem roku uvedla společnost easyMed na trh produkt Actipatch, který si již získal oblibu v USA, Kanadě i zemích Evropy.**

Actipatch vyrábí americká společnost Bio-Electronics, sídlící ve městě Frederick, ve státě Maryland v USA.

Výrobek byl oceněn jako Nejlepší inovativní výrobek roku v oblasti zdravotnických prostředků. Tato cena je každoročně udělována prestižním časopisem The Wall Street Journal a hodnotící komise je sestavena z týmu vědců, lékařů, novinářů a rovněž představitelů nezávislých patientských sdružení.

Actipatch je patentovaný zdravotnický prostředek, který pracuje na bázi krátkovlnného elektromagnetického vlnění o frekvenci 27,5 MHz.

Vědcům ze společnosti Bio-Electronics se vlastně podařilo přenesení osvědčené technologie z rehabilitačního oddělení nemocnice přímo k pacientovi. Ten tak může využívat výhody této terapie dlouhodobě doma, v práci, při sportu či ve spánku. Actipatch po aktivaci vysílá jemné energetické pulzy do postižené oblasti a působí hloubkově do tkáně.

Actipatch se umístí tak, aby se terapeutická oblast nacházela uprostřed smyčky, a může se přiložit i přes tenké spodní oblečení. Elektromagnetické vlnění způsobuje obnovení poškozených buněk, urychluje hojení, ulevuje od bolesti a tlumí zánět.

## Víte, že...

Actipatch je aktivní po dobu 720 hodin nebo 90 léčebných cyklů po 8 hodinách.

- ... je k dispozici celá řada Actipatch produktů, určených pro aplikace na koleno, patu, loket, záda, zápěstí, menstruační bolest a hojení ran.
- ... nejprodávanější je aplikace na bolesti kolene, páteře a zad a paty.
- ... Actipatch Smart Insole je aplikace pro úlevu od bolesti paty, způsobené patní ostruhou nebo zánětem Achillovy šlachy.
- ... produkt navíc obsahuje:
  - a) gelovou podpatěnku, kterou lze umístit do boty spolu se zařízením Actipatch,
  - b) přídržné pouzdro umožňující

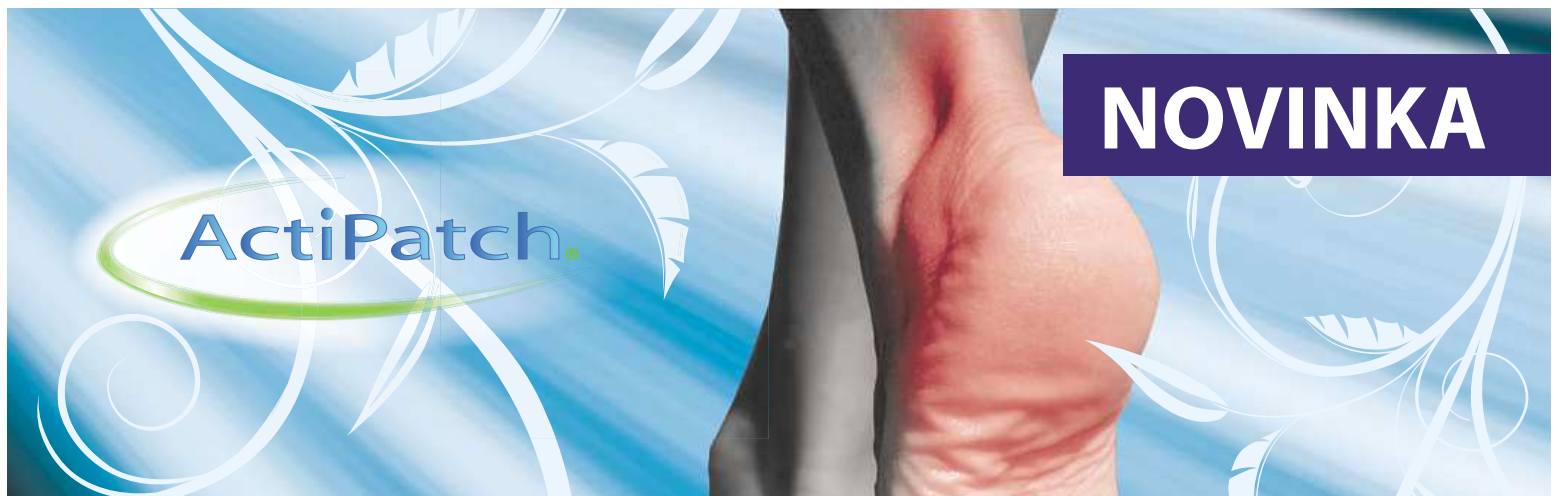


cí terapii během noci.

- ... Actipatch Smart Insole pro terapii paty tedy umožňuje jak mechanickou ochranu patní ostruhy během denní aktivity, tak aktivní pulzní terapii.
- ... při klinických zkouškách

bylo zároveň dosaženo vynikajících výsledků, které ukazují, že Actipatch je 5x účinnější než běžně prodávané medikamenty na léčbu bolesti.

- Actipatch neobsahuje farmaka a nemá vedlejší účinky.
- Objednávky a více informací na [www.easy-med.cz](http://www.easy-med.cz).



## NOVINKA

**Trápí Vás bolesti?**  
Máme pro Vás ACTIPATCH.

- ✓ Bolesti zad
- ✓ Patní ostruha
- ✓ Potíže s koleny
- ✓ Bez vedlejších účinků

**90+**  
LÉČEBNÝCH  
CYKLŮ PO 8 HODINÁCH



OBJEDNÁVKY  
A DOTAZY:



**277 000 041**  
[www.easy-med.cz](http://www.easy-med.cz)

**easyMed**



LÁZNĚ LIBVERDA, a.s.  
Lázně Libverda 82  
463 62 Hejnice  
objednavka@lazne-libverda.cz  
tel.: 482 368 100 – 102  
mobil: 731 957 326



# LÁZNĚ LIBVERDA

**LETNÍ NABÍDKA - DO 31.8.2015**

**4.650 Kč / 7 dní / os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 3 léčebné procedury

**LÉČEBNÝ POBYT „POHYBOVKY“**

**~~DŘÍVE 10.599 Kč / 6 dní / os.~~**

**NYNÍ 40% SLEVA! 6.355 Kč / 6 dní / os.**

polopenze, lékařská vstupní prohlídka

+ 15 léčebných procedur dle doporučení lékaře

**ZDARMA:** parkoviště, Wi-Fi, vstup do fitness, taneční večer

**SINGL-POBYT**

**~~DŘÍVE 7.270 Kč / 5 dní / os.~~**

**NYNÍ 40% SLEVA! 4.176 Kč / 5 dní / os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 12 léčebných procedur

**ODPOČINEK PRO TĚLO A DUŠI**

**již od 4.473 Kč / 4 dní / os.**

léčebný pobyt s polopenzí + 4 léčebné procedury

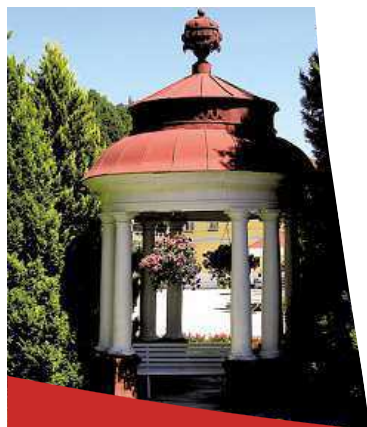
**OPĚT V KONDICI**

**již od 7.434 Kč / 7 dní / os.**

léčebný pobyt s plnou penzí + 9 léčebných procedur



**Láhev perlivého vína zdarma  
ke každému pobytu při  
předložení tohoto inzerátu.**



[www.lazne-libverda.cz](http://www.lazne-libverda.cz)



# Homosexuální svazky. Nyní Německo a Itálie



Radost homosexuálních párů po irském referendu AP

**Po irském referendu se lepších práv mohou dočkat partneři stejného pohlaví i v Německu a Itálii.**

V referendu minulého týdne vyslovilo 62 procent Irů souhlas s manželstvím pro homosexuály. V Německu mo-

hou homosexuálové v současnosti uzavírat pouze registrovaná partnerství, Itálie žádné oficiální svazky osob stejného pohlaví neuznává. Situace v posledních dvou zemích by se však mohla již brzy změnit.

Zákon, který zaručuje homosexuálním párům větší práva, se v Německu bude projednávat dokonce již zítřka, Itálie chce legalizovat homosexuální svazky ještě letos v létě. **ČTK**

## Německo

Zlepšit práva partnerů stejného pohlaví by měl návrh zákona z rukou německého ministra spravedlnosti.

- Plánovaná norma sice podle časopisu Der Spiegel nepočítá se zavedením manželství osob stejného pohlaví, výrazně prý ale posiluje právní postavení registrovaných partnerů.
- Ti měli doposud vlastně stejné povinnosti jako lidé opačného pohlaví, kteří uzavřeli civilní sňatek, disponovali ale výrazně menšími právy.
- K zavedení manželství pro homosexuální páry již vyzvali opoziční Zelení.
- Proti sňatkům osob stejného pohlaví se však staví vládní Křesťanskodemokratická strana kancléřky Angely Merkelové.

## Itálie

Také vláda italského socialistického premiéra Mattea Renziho usiluje v současnosti o legalizaci homosexuálních svazků.

- V místním Senátu nyní leží návrh zákona, který by v silně katolické zemi umožnil registrované partnerství.
- Partneři by v takovém svazku měli mít téměř stejná práva jako manželé, adoptovat by však mohli pouze biologické děti svého protějšku.
- Proti normě se staví konzervativci z koaliční Nové centristické pravice ministra vnitra Angelina Alfana.
- Některá města včetně Říma, Neapole, Boloně či Udine však v minulosti do svých matrik jména homosexuálních partnerů na výraz solidarity již zanesla.

## Číslo dne

# 300

Zhruba tolik radikálních islamistů žije v Německu. Podle policie a tajných služeb by byli schopni spáchat teroristický útok.

## Tunisko. Palba v kasárnách

Sedm mrtvých a deset zraněných si včera vyžádala střelba na armádní základně v centru Tunisu. Jeden z tamních vojáků ze zatím nejasných příčin zahájil nad rámem palbu na své kolegy. Střelba vyvolala v tuniské metropoli, která se doposud nevzpamatovala z březnového teroristického útoku na muzeum Bárdá, rozsáhlou bezpečnostní operaci. **ČTK**

## STAROČESKÉ VETEŠNICTVÍ

MICHELSKÁ 12A, PRAHA 4

Až 2 000 Kč za krejčovskou pannu.

Až 2 000 Kč za klarinet i poškozený.

Až 2 000 Kč za starý rybářský navigák a jiné rybářské potřeby.

Až 3 000 Kč za jantarový náhrdelník či náramek.

Až 5 000 Kč za auto na kabel, baterii a setrvačnik, též tank, pásovec, traktor, autobus atp.

Upřednostňujeme značky IGRA, ITES, ale i jiné. Vše do r. 1990. Také vykupujeme angličtáky i poškozené.

Až 8 000 Kč za šperky z čes. granátu (i poškozené), dále kupujeme starou bižuterii, korále.

Až 15 000 Kč za šavli, uniformu, vyznamenání.

Až 20 000 Kč za hodinky (i poškozené) PRIM, OMEGA, LONGINES, HEUER, ETERNA, DOXA, SCHAFFHAUSEN, POLJOT, STRELA, hodinky se stopkami, ale i kapsní cibule, kupujeme i jiné značky.

Až 50 000 Kč za housle i poškozené.

Až 500 000 Kč za sbírku mincí či bankovek. Tyto položky vykupujeme i jednotlivě, včetně nedávno propadlých mincí atd.

Dále kupuj. nábytek do r. 1975, pohledy, fotoaparáty, knihy, obrazy, sklo, porcelán, koberce, ván. ozdoby, textil, šicí a psací stroj, atd., **CELÉ POZŮSTALOSTI!**

**PLATBA HOTOVĚ** přijedeme rádi po celé ČR návštěvy vždy po tel. domluvě

Tel.: 602 229 348

## Zprávy krátce

### Atentáty v Praze, Izraelci zatýkali

Izraelská policie zatkla šefa izraelského podsvětí, který se údajně podílel v roce 2002 v Praze na vraždě někdejšího vůdce gangu. Od pátku sedí v Izraeli ve vazbě i šéf dalšího gangu, který prý spáchal atentát v Praze roku 2004.

### Jen pro Brity

Ve slíbeném referendu

o setrvání Británie v Evropské unii budou moct hlasovat jen občané Británie, Irska, Malty, Kypru a dalších zemí Společenství starší 18 let a žijící v Británii. **ČTK**

### Stríleli po českých policistech

Neznámý útočník střílel na dva vozy s českými policisty v Kosovu. Nikdo nebyl zraněn. Motiv střelce zatím není znám. **IDNES.cz**



## Kameny se opět valí

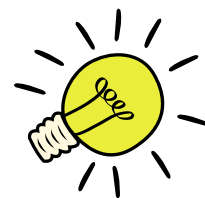
Legendární britská rocková kapela Rolling Stones zahájila v kalifornském San Diegu severoamerické turné Zip Code. Šňůru 15 koncertů na 15 stadionech ukončí 15. července v kanadském Quebecu. **AP**



## NOVÁ ŠKOLA PAMĚTI ZAPOMÍNÁTE ČASTO?

Trénujte svou paměť každý den s MF DNES  
Více informací na [www.mfdnes.cz/pamet](http://www.mfdnes.cz/pamet)

**ZAČÍNÁME 1.6.2015!**



MLADÁ FRONTA

# DNES

Stojí za to číst. Každý den

**Sudoku**

4			6	3	7		8	
7	3	5					2	
	6							
	5			1	8	9		
		6	9	5				3
								1
		1				3	7	9
9		7	2	1				4

**Napište svou bublinu**



VIKTOR MILLER MAUDR  
Facebook

Napište bublinu a reagujte na sloupek na: [www.facebook.com/denikmetro](http://www.facebook.com/denikmetro)



Napadá vás vtipný popisěk?

**Kvíz**

- Filip IV., od roku 1285 francouzský král z dynastie Kapetovců, byl zvaný:  
a) Slunce  
b) Dobře  
c) Sličný
- Ochranný plášť povrchu buňky, který ji chrání před mechanickým i chemickým poškozením, je:  
a) cytosol  
b) glykokalyx  
c) karboxyzoem
- Vysokoškolský pedagog kanadského původu James Naismith proslul jako zakladatel:  
a) basketbalu  
b) hokeje  
c) floorbalu
- Chrám svatě Barbory v Kutné Hoře je pětিলodní katedrála postavená ve stylu:  
a) barokním  
b) románském  
c) gotickém
- První česká hudební televizní stanice Očko zaměřená na videoklipy vysílá od 27. října:  
a) 2002  
b) 2005  
c) 2008

**Počasí**

<b>DNES</b>  Min. 13 Max. 17	<b>ZÍTRA</b>  Min. 13 Max. 17	<b>ČTVRTEK</b>  Min. 17 Max. 21	<b>PÁTEK</b>  Min. 16 Max. 20
---------------------------------------	--	--	--

**Stupeň zátěže pro dnešek: bio 1**  
**Mírná zátěž.** Stupeň zátěže umožňuje běžný denní režim bez omezení, pouze s přihlednutím k aktuálnímu zdravotnímu stavu.  
**Teplotní rekord:** 31,6 °C  
**Rok výskytu:** 1868

Znáte správné odpovědi dnešního kvízu? **Řešení:** 1.-c, 2.-b, 3.-a, 4.-c, 5.-a.

**ČT1**

- 12:30 Sama doma
- 14:00 Doktorka Quinnová IV. Seriál (USA, 1993-1998)
- 14:45 Vzhůru dolů!
- 15:05 Kojak IV
- 15:55 Tlusťoch
- 16:45 Cestománie
- 17:15 AZ-kvíz
- 17:40 Černé ovce
- 18:00 Události v regionech
- 18:25 Míň je víc
- 18:55 Události za okamžik a počasí
- 19:00 Události
- 19:50 Branky, body, vteřiny



**20:00 Dovolená v protektorátu - Pravidla přežití**  
Reality show (ČR, 2015). Když Hitler napadl Polsko, byl rázem těžší i život na Starých Hamrech. Obstojí současná rodina v podmínkách, které zakoušeli naši dědové a babičky v době 2. světové války?

- 20:55 Co je doma, to se počítá, pánové... Tělo jako důkaz III
- 23:10 Otec Brown II
- 23:55 AZ-kvíz
- 00:20 Objektiv
- 00:50 Hobby naší doby
- 01:15 Kalendárium
- 01:30 Zajímavosti z regionů
- 01:55 Sváteční slovo faráře Starokatolické církve Pavla Cepka

**ČT2**

- 12:25 Auto Moto Revue
- 12:50 Magické hory
- 13:10 Největší tankové bitvy III
- 14:00 Dobrodružství vědy a techniky
- 14:45 Tajemství mrtvých mužů: Po stopách nacistického zlata
- 15:35 Tajemství 2. světové války
- 16:25 Kosmický věk
- 17:20 Oceánští obři
- 18:15 Cestománie
- 18:45 Večerníček
- 18:55 Železná díra
- 19:50 Zprávy ve znakovém jazyce



**20:00 Největší tankové bitvy III: Michael Wittmann - Hitlerovo eso**  
Jeho osamoceno tank dokázal v Normandii zastavit spojenecký postup. Mladík s tváří anděla se stal legendou nacistické propagandy. Kanadský cyklus dokumentárních rekonstrukcí

- 20:55 Letecké katastrofy: V zajetí rychlosti
- 21:40 Hlava-ruce-srdce
- 21:40 Histor. drama (ČR, 2010)
- 23:30 Město žen V
- 23:30 Komed. seriál (USA, 2014)
- 23:55 Luther III (3/4)
- 00:45 Luther III (4/4)
- 01:40 Babylon
- 02:05 Byznys jménem chudoba
- 02:30 V zajetí železné opony

**NOVA**

- 12:00 Polední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 12:25 Odložené případy II (6)
- 13:20 Beze stopy IV
- 14:15 Mentalista IV (7)
- 15:15 Ordinace v růžové zahradě 2 (281)
- 16:30 Dva a půl chlapa IX (19)
- 17:00 Odpolední Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí
- 17:30 Kriminálka Las Vegas XII
- 18:25 Ulice (2832)
- 19:30 Televizní noviny, Sportovní noviny, Počasí



**20:20 Ordinace v růžové zahradě 2 (579)**  
Seriál (ČR, 2015). Jánský a Hofman bojují o srdce Běly. Kdo z nich má šanci? Hrají: Z. Adamovská, P. Rychlý, J. Čenský, D. Morávková, R. Fiala, P. Kikinčuk, M. Zounar, V. Zavřel, B. Holíček a další

- 21:30 Víkend
- 22:35 Kriminálka Las Vegas IV (18)
- Krimiseriál (USA, 2003)
- 23:25 Bezohlední (9)
- Krimiseriál (USA, 2014)
- 00:20 Kriminálka Las Vegas XII
- Krimiseriál (USA, 2011)
- 01:05 Mentalista IV (7)
- 01:50 Novashopping
- 02:20 Mentalista VI (11)
- 03:05 Ačko

**PRIMA**

- 12:25 Wolffův revír IV (4)
- 13:30 Komisař Rex II (15)
- 14:40 Doktor z hor: Nové příběhy II (12)
- Děti. Seriál (N, 2009)
- 15:40 Rosamunde Pilcherová: Láska navzdory celému světu
- Romanec (N, 2009)
- 17:40 Odpolední zprávy
- 18:00 Prostřeno!
- 18:55 Zprávy FTV Prima
- 19:25 Krimí zprávy
- 19:40 Divácké zprávy
- 19:55 VIP zprávy



**20:15 Svatby v Benátkách (70)**  
Seriál (ČR, 2015). Ema prozradí Krejzové, že je Olga zrádná. Pivoda chystá pro Lolu svačební oznámení. Milánek nabídne Filipovi, kterému se potápí firma, zakázku. Hana otevřeně flirtuje s Davidem, Arleta ji donutí k předčasnému ukončení stáže. Hrají: P. Hřebíčková, O. Veselý, A. Vránová a další

- 21:35 Očima Josefa Klímy
- 22:20 Ano, šéfe!
- 23:30 Cesty k úspěchu
- 23:40 Kriminálka Stuttgart IV (21)
- 00:40 Spravedlnost v krvi III (1)
- 01:35 Firma (18)
- 02:35 To je vražda, napsala IV

**PRIMA COOL**

- 12:45 Doteky osudu (1)
- Myster. seriál (USA, 2012)
- 13:45 Úplně normální (17)
- Psi dětičky. Komed. seriál (USA, 2012)
- 14:15 Simpsonovi XIV (1-3)
- Teorie velkého třesku VII (5)
- Sitcom (USA, 2013)
- 16:15 Futurama VII (5)
- 16:45 Bojič mýtů II (5)
- 17:50 Hvězdná brána VII (8)
- Vesmírný závod. Seriál (USA, 2002)
- 18:50 Simpsonovi XIV (4-6)



**20:15 To nejlepší z Top Gearu (4)**  
Magazin (VB, 2014). Podívejte se na speciální díly, do nichž jsou vybrány ty nejlepší scény ze sezony 2013/14

- 21:25 Teorie velkého třesku VII (6)
- Sitcom (USA, 2013)
- 21:50 Partička
- 22:40 Akce nemluvné
- Akční komedie (HG/Čína, 2006)
- 01:15 Partička
- 01:50 Doteky osudu (1)
- Myster. seriál (USA, 2012)
- 02:40 Akce nemluvné
- Akční komedie (HG/Čína, 2006)
- 04:40 Lovci lebek II (8)

**OČKO**

- 06:00 Ranní fresh
- 07:00 Dotykáč
- 07:05 Ranní fresh
- 09:00 Millennium
- 10:00 Očko hity
- 12:00 Očko news
- 12:05 Očko hity
- 13:30 Dotykáč
- 13:35 Očko hity
- 14:00 Očko news
- 14:05 Očko hity
- 15:00 Dotykáč
- 15:05 Očko hity
- 15:30 Očko news
- 15:35 Mixxer show



**17:00 Očko news**  
Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče

- 17:05 Mixxer show
- Klipy na SMS přání, pokec s hostem
- 18:00 Očko hity
- 19:00 Očko news
- Hudba, film, zábava - nikdo a nic nám neutěče
- 19:05 Moje desítka
- Top 10 klipů podle diváka Očka
- 20:00 CZ & SK
- 21:00 Millennium
- 21:45 Filmshot
- 22:00 Artur
- 22:05 Simply the best
- 23:00 Očko flirt
- 00:35 Volejte věštky
- 02:35 Očko flirt



**90 let provozu  
autobusů v Praze  
1925-2015**

# Pražské autobusy slaví 90 let



**Slavte s námi!**

**V rámci oslav 90. výročí zahájení pravidelné autobusové dopravy v Praze se můžete těšit na tyto akce:**

## Den otevřených dveří v garáži Vršovice

V sobotu **6. června 2015** od 10 do 16 hodin budete mít jedinečnou příležitost nahlédnout do zákoutí této autobusové garáže, která před 60 lety vznikla jako trolejbusová vozovna.

## Průvod autobusů

Autobusový průvod je naplánován na neděli **7. června 2015** dopoledne. Poprvé budete mít možnost zhlédnout historické a současné autobusy městské hromadné dopravy v takovém rozsahu a na jednom místě.

## Přednášky z historie MHD

Zúčastněte se v sobotu **13. června 2015** od 10.30 a 14.00 hodin v Království železnic přednášek o historii, současnosti a budoucnosti pražských autobusů.

## Pražská muzejní noc

V sobotu **13. června 2015** od 19.00 hodin se uskuteční Pražská muzejní noc s přestupním bodem Staroměstská.

Více informací o oslavách výročí, historii a akcích pořádaných Dopravním podnikem naleznete na:  
**www.mhd140.cz**



**Dopravní podnik  
hlavního města Prahy**

Dopravní podnik hlavního města Prahy

Partner akce

**29.05.15 NOC KOSTELŮ**

*Žádná tma pro tebe není temná:*

**NOC**

*jako den svítí, temnota je jako světlo.*

Ž 139,12

**WWW.NOCKOSTELU.CZ**



Záštítu nad Nocí kostelů 2015 převzali:

Mons. Dominik kardinál Duka, arcibiskup pražský, předseda ČBK, Ing. Daniel Fajfr, M.Th., předseda ERC a Rady Cirkve bratrské  
Mgr. Bohuslav Sobotka, předseda vlády ČR, Jan Hamáček, předseda PS Parlamentu ČR, Milan Štěch, předseda Senátu Parlamentu ČR  
Mgr. Daniel Herman, ministr kultury ČR, Miloš Petera, hejtmán Středočeského kraje, Adriana Krnáčová, primátorka hl. m. Prahy  
a další starostové pražských městských částí, měst i obcí

Partneři projektu:



Mediální partneři:



Dopravní podnik hlavního města Prahy

Partner akce

Co všechno znamená  
křesťanství?

Jaký je životní styl  
dnešních křesťanů?  
Čím žijí?

PŘEDNÁŠKY • KONCERTY • VÝSTAVY  
FILMY • MODLITBY • FARNÍ PROGRAMY

30. 5. – 6. 6. 2015

**Dny víry**  
PRAHA

www.dnyviry.cz



ZÁŠTÍTU NAD DNY VÍRY  
PŘEVZALI:

Dominik kardinál Duka, arcibiskup pražský  
Milan Štěch, předseda Senátu Parlamentu ČR  
Jan Hamáček, předseda Poslanecké sněmovny Parlamentu ČR  
Daniel Herman, ministr kultury ČR

Adriana Krnáčová, primátorka hl. m. Prahy  
Daniel Fajfr, předseda Ekumenické rady církví  
a všichni ostatní představitelé členských církví ERC

HLAVNÍ PARTNEŘI:



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI:



Dny víry 2015 připravuje Arcibiskupství pražské ve spolupráci s Ekumenickou radou církví a dalšími církvemi a sbory.

Sloupek

TEREZA  
BOUČKOVÁ

SCENÁŘISTKA A SPISOVATELKA

DRAČÍ  
ZÁVODY

O víkend se ve Žlutých lázních v Praze konal Pražský festival dračích lodí. Sjely se tam mraky soutěžících z celých Čech. Mezi nimi členky nejstarší veteránské ženské posádky Velký Holky = VH, kam už rok patřím jako brzda, i když snaživá. V rámci soustředění sjely VH (bez brzdy, ta by to nepřežila) na dračí lodi za čtyři a půl dne Vltavu z Týna až do Modřan, celkem 150 km! Podotýkám, že tahle loď je dlouhá 12,5 metru,

Citát

Tahle loď je dlouhá 12,5 metru, váží 250 kilo a pádluje na ní celkem 20 lidí...

váží 250 kilo a pádluje na ní celkem 20 lidí + kormidelník (a při závodech i bubeník) a divočky VH (věkový průměr zamlčím) si na ní vezly i všechny věci a překonaly všechna zdymadla i Orlickou přehradu.

Teď jsme tedy závodili – členky týmu a muž kormidelník – na

festivalu ve Žlutkách. To čekání! (Vždycky je skluz v programu.) Ten příšerný randál! (Závody jsou bohužel zarámované dunivou, na maximum decibelů vyhulenou muzikou.) Říkala jsem si, že to nevydržím a přistě nepojedu. Pak ale člověk sedne do lodě a jede na start. Jakmile zazní startovní výstřel, i brzde se tělem rozlije adrenalin a pádluje jak blázen. Obzvlášť při závodu na 2 km s pěti (!) otočkami kolem bóje (občas se stane, že při otočce loď kormidelníka ztratí – prostě to nevyváží a uletí do vody), kde se s ostatními loděmi bojuje krev na krev nebo spíš bort na bort a pádlu proti pádlu, až to ráhntá, je to nádherné vzrušo. Brzda je šťastná, že jede, pádluje, bojuje. Že je promáchaná skrznaskrz? No a co? A že jsme byli poslední? No a? Příště budeme první! Anebo nebudeme. Takový je život dobrodruha.

Dopisy a vzkazy

## K zakomplexovanosti nemá Rusko důvody

Reaguji na článek pana Housky z minulého týdne, ve kterém označuje ruský národ za zakomplexovaný. Zprv bych se chtěl zeptat, kolik pan Houska zná osobně Rusů, aby psal o jejich zakomplexovanosti? Ano, chování po finálovém utkání na mistrovství světa v hokeji v Praze není důstojné. Ale nejde tady o komplex méněcennosti, ne všichni odešli, prezident hokejové federace Ruska už se omluvil a Kanadané omluvu přijali. Navíc Rusko má stříbro, a co Česko?

Teď co se týče „anexe“ Krymu. Krym se připojil k Rusku, protože místní lidé vyjádřili svoji vůli. To vím od místních obyvatel. Rusko je velkou zemí a nemusí nic dokazovat, má velkou kulturu a hodně vědeckých a sportovních úspěchů. Kromě toho je nutné rozlišovat vládu a národ, stejně jako v ostatních zemích.

S. VOLKOV

dopisy@metro.cz,  
www.facebook.com/  
denikmetro

V dopisu uveďte jméno a adresu. Metro si vyhrazuje právo editovat dopisy.

Výrok dne



## „Nepřekvapuje mě to, já jsem čekal doživotí.“

ONDŘEJ PÁLENÍČEK, BÝVALÝ ŠÉF SPRÁVY STÁTNÍCH HMOTNÝCH REZERV

Státní zástupce v kauze Jany Nečasové, dříve Nagyové, navrhl obžalovaným včetně Páleníčka nepodmíněné tresty vězení od tří do čtyř let.

Slovo dne

## BORT

(ze sloupku Terezy Boučkové na této straně)  
Z vodácké hantýrky – bok lodí.

ZDROJ: JACHTING.INFO



INZERCE

## HOROSKOP

na tento týden pro vás připravila astroložka Linda



**PARTNERSKÝ HOROSKOP** Jaký osud si pro váš partnerský život hvězdy přichystaly? Zjistíte to a nejlépe v nejistotě! Jsem tady pro vás!

Volejte **906 70 22 33** nebo pište SMS na číslo **904 30 50** s kódem **61LB** a svým dotazem!



Beran 21/3–20/4

Nechcete být špatnými proky, ale už poněkolkáté upozorníte rodinné příslušníky na potřebu zakoupení novějšího spotřebiče.



Váhy 23/9–23/10

Do práce si s sebou ponechte energetickou výbavu v podobě čokolády a různých tyčinek, protože byste usnuli vestoje či vsedě.



Býk 21/4–21/5

Nepotěší vás, že partner, místo aby vám pomohl trochu v domácnosti, raději mizí každý večer k počítači a jako dítě hraje hry.



Štír 24/10–22/11

Nezkoušejte dnes kout železo, dokud je žhavé, raději svolajte rodinnou poradu a co je třeba proberte v klidu.



Blíženci 22/5–21/6

Rodina stojí za vámi, a i když vám v práci momentálně někteří kolegové spíše hází klacky pod nohy, nedáte se znechutit.



Střelec 23/11–21/12

Nedáte si líbit neustálé podceňování vaší práce a přestože se s dotyčnými osobami, které to provádějí, všechno vyříkáte.



Rak 22/6–22/7

Rodina pro vás připraví cosi jako oslavné menu, protože si ho podle nich za svou pomoc v jisté záležitosti zasloužíte.



Kozoroh 22/12–20/1

Donesou se k vám zvěsti o vašem partnerovi, a přestože víte, že samo vědění je moc, radši vsadíte na důvěru a zeptáte se ho.



Lev 23/7–22/8

Pracovní kázeň je obvykle vaší silnou stránkou, ale dnes budete podvědomě trochu stávkovat, zkuste o něco zvolnit tempo.



Vodňář 21/1–20/2

Přestože máte nejraději svobodu, dnes vás bude týmová práce překvapivě bavit, protože se ponese v odlehčené atmosféře.



Panna 23/8–22/9

Nedáte-li na všeobecné předsudky, dovedete si dnes s partnerem naplánavat takovou budoucnost, která se bude líbit oběma.



Ryby 21/2–20/3

Některé věci nejsou tak složitě, jak se zdají. A jiné vám zase dnes zamotají hlavu, aniž byste to předem očekávali.

Řešení sudoku

4	2	9	6	3	7	1	8	5
7	3	5	1	8	9	2	4	6
1	6	8	2	4	5	7	9	3
3	5	2	4	1	8	9	6	7
9	1	4	3	7	6	5	2	8
8	7	6	9	5	2	4	3	1
5	4	7	8	9	3	6	1	2
2	8	1	5	6	4	3	7	9
6	9	3	7	2	1	8	5	4

Anketa Používáte v autě bezpečnostní sedačky pro děti?



**Ingrid Holoušová**  
Jistě, proč riskovat? Děti jsou to nejcennější, co máme.



**Miroslav Peiker**  
Vždycky dám kluka do sedačky, i na krátkou vzdálenost.



**Lucka Becková**  
Ani na vteřinu by mne nenapadlo jet bez sedačky.

Komiks



## VAŠE BUDOUČNOST!

Profesionální přístup,  
jasné prognózy, rychlý výklad!  
Astroložka Dita.

Pište SMS ve tvaru **10SUB**  
a text na **904 30 50**  
nebo mi zavolejte na **906 70 22 33**



Tuto službu poskytuje: E.M.A.Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, technicky zajišťuje Materna, TSM5/50Kč vč. DPH, tmin/70Kč vč. DPH, www.ema.biz, www.platmobilem.cz



## Souboj. Berdych vyzve Štěpánka

Velmi pikantní duel zažije dnes grandslamový tenisový turnaj Roland Garros. Ve 2. kole se střetnou souputníci z daviscupového týmu Tomáš Berdych a Radek Štěpánek. Berdych v 1. kole vyřadil Japonce Nišioku 6:0, 7:5, 6:3 a Štěpánek otočil duel s Chorvatem Dodigem a vyhrál poměrem 5:7, 6:3, 6:4 a 6:1. Oba čeští tenisté se na okruhu ATP střetli třikrát. Před deseti lety v pařížské hale Bercy vyhrál Berdych, o rok později v Marseille zvítězil Štěpánek a v roce 2011 se ra-

doval znovu Berdych, tentokrát v Šanghaji. „Pro lidi to bude zajímavá partie. Budu moc jenom překvapit, a o to se budu snažit,“ řekl Štěpánek, který coby 129. hráč světa půjde proti světové čtyřce Berdychovi jako outsider.

Z ženského pavouka prošly do druhého kola tři české hráčky. Konkrétně Lucie Hradecká, Karolína Plíšková a Denisa Allertová. Dnes do turnaje vstoupí také Petra Kvitová, která se v 1. kole utká s Erakovicovou z Nového Zélandu. **ČTK**

## Reprezentace se podělí o hvězdy

**V nominaci na ME fotbalistů do 21 let nechybí ani stálí členové seniorského národního týmu.**

Trenér jednadvacítky Jakub Dovalil bere na soustředění před domácím ME 27 hráčů.

V nominaci nechybí ani očekávané opory Pavel Kadeřábek, Ladislav Krejčí a Václav Kadlec ze Sparty, stejně jako Matěj Vydra z Watfordu. První dva jmenovaní se však k týmu připojí až po utkání reprezentativního áčka v kvalifikaci ME na Islandu, které se hraje 12. června. Evropský šampionát hráčů do 21 let přitom začíná o pět dní později.

Kouč A-týmu Pavel Vrba povolal na duel proti Islandu jednoho nováčka, Jana Kovaříka z Plzně. „Jsem nadšený, s nominací jsem příliš nepočítal,“ řekl Kovařík pro web Viktorie. Ze čtyř nominovaných brankářů jeden do Reykjavíku nepojede. **PUR a ČTK**



Kadlec a Krejčí nechybí v týmu pro ME jednadvacítek. MAFRA

### Zprávy krátce

#### Červenka skončil

Hokejový útočník Roman Červenka předčasně ukončil angažmá v Petrohradu, kterému letos pomohl k triumfu v KHL. O dalším angažmá českého reprezentanta se bude jednat.

#### Real odvolal trenéra Ancelottiho

Po sezoně bez zisku trofeje byl od fotbalistů Realu

Madrid odvolán trenér Carlo Ancelotti. O konci italského kouče ve španělském velkoklubu už dříve spekovala média, včera jeho odchod oficiálně oznámil prezident Realu Florentino Pérez. **ČTK**

#### Bank se vrací

Lyžař Ondřej Bank se zřejmě vrátí v příští sezoně k závodění. Po únorovém pádu na MS už je jeho zdravotní stav lepší. **DNES.cz**

#### Nominace A-týmu

Češi vyzvou 12. června Island.

- **Brankáři:** Čech, Grygar, Hruška, Vaclík
- **Obránci:** Gebre Selassie, Kadeřábek, Michal Kadlec, Kovařík, Suchý, Limberský, Procházka, Sivok
- **Záložníci:** Darida, Dočkal, V. Kadlec, Kolář, Kopic, Krejčí, Pilař, Plašil, Rosický, Vácha
- **Útočníci:** Lafata, Necid

#### Nominace hráčů do 21 let

Čtyři hráči z týmu vypadnou.

- **Brankáři:** Reichl, Pavlenka, Koubek
- **Obránci:** Baránek, Brabec, Hanousek, Holeš, Hybš, Jugas, Kadeřábek, Kalas, Polom
- **Záložníci:** Frýdek, Houska, Hrubý, Jánoš, Masopust, Kliment, Krejčí, Petrák, Trávník, Skalák, Příkrý, Takács, Zmrhal
- **Útočníci:** Kadlec, Vydra

## INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

#### Pronájmy - poptávka

• Zajišťujeme RYCHLÉ PRONAJMUTÍ bytů - pokojů v Praze, evidujeme prověřené solventní klienty. Tel.: 727979167

• Lékařka z Prahy hledá byt k pronájmu jakékoliv velikosti od 7-22 tis. za měsíc. Děkuji za nabídku. Tel./Sms: 777955824

#### Vzdělávání - nabídka

• Doplníte si maturitní vzdělání z pohodlí domova. Studium zaměřené na ekonomiku a podnikání či elektrotechniku. Formy studia se školní nebo bez školní docházky. Délka studia 4 roky. Možnost navázat na předšší studium jiné střední školy. Více informací na tel: 736605905, studium.maturita@gmail.com

• Kurz ÚČETNICTVÍ v centru Prahy od 1.6. s nabídkou ZAMĚSTNÁNÍ po ukončení tohoto kurzu - možnost úhrady kurzu od Úřadu práce. Tel: 220921440

#### Vzdělávání - nabídka

#### TEFLWORLDWIDE PRAGUE

#### Kurzy angličtiny za 400kč/měsíc!

Od 14<sup>30</sup> do 17<sup>15</sup>.  
Min. 16 hodin. Učí rodilí mluvčí/budoucí učitelé.  
www.twp.cz 283 893 145  
jobs@teflworldwideprague.com  
TEFL Worldwide

#### Cestování - nabídka

cestovní kancelář  
**NOMAD**  
www.nomad.cz

**POZNÁNÍ EXOTIKA CYKLOZÁJEZDY**

**JAPONSKO - OKRUH:**  
30.7.-23.8., Sleva:3000Kč  
**HOLANDSKO NA KOLE**  
28.6.-5.7., 9.990,-Kč  
... a dalších 100 zájezdů  
**KATALOG ZDARMA na SMS s adresou: 737 671 045**  
www.nomad.cz  
e-mail: nomad@nomad.cz  
Smetanova 34, Žďár n.S.

**SKALLA.CZ**  
cestovní kancelář  
**Last Minute - Itálie Marina Romea**  
20.6. - 27.6., 27.6. - 4.7. **1 690,-**  
V ceně: ubytování ve stanech, rozšířená polopenze, delegát. Děti do 6 let ubytování a strava zdarma. Doprava autobusem za příplatek **2 300,- Kč.**  
tel.: 461 618 788, 495 521 595  
skalla\_lit@skalla.cz www.skalla.cz

**CK KONTAKT**  
**SLEVA - SENIŘI 55+**  
autobusový zájezd  
**POHODOVÉ DOLOMITY 2.7. - 7.7. s polopenzí 6 280,- Kč**  
odjezd z Prahy  
www.ck-kontakt.cz  
tel.: 605 276 053

**www.letto.cz**  
**LEVNÉ ZÁJEZDY V ČERVNU S ALL INCLUSIVE**

<b>EGYPT - SHARM EL SHEIKH</b> 1.6 - 8.6. <b>9 990,-</b> letecky, hotel****, all inclusive	<b>ŘECKO - OSTROV KRÉTA</b> 6.6. - 13.6. <b>8 990,-</b> letecky, apartmá, all inclusive
<b>ŘECKO - OSTROV RHODOS</b> 10.6. - 17.6. <b>9 990,-</b> letecky, hotel**, all inclusive	<b>TURECKO - ALANYA</b> 12.6. - 19.6. <b>9 990,-</b> letecky, hotel***, all inclusive
<b>BULHARSKO - ZLATÉ PÍSKY</b> 12.6. - 19.6. <b>9 690,-</b> letecky, hotel***, all inclusive	<b>TUNISKO - SOUSSE</b> 19.6. - 26.6. <b>8 890,-</b> letecky, hotel***, all inclusive

letto@letto.cz tel.: 222 310 000

**Finance - nabídka**  
www.pujcky1uvery.cz  
NOVÁ Soukromá nebankovní společnost  
Půjčka od 20.000Kč do 300.000Kč  
- záznam v solusu u nás nevedí  
- velká průhlednost, vyřízení ještě dnes  
- schválení do 20 minut od žádosti  
Zpracováváme pro Vás věřitel.  
TELEFON: 722 664 113

#### Intimní

E.M.A. Europe s.r.o., P.O. Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zajišťuje Materna, jen pro starší 18let, 1sms/50Kč vč DPH; 1min/50Kč vč DPH. www.ema.bz, www.platmobilem.cz

- Do trojky hledáme chlapa! Dvě sousedky! Tak pojď! T.: 775784900
- Kontakty na vdané ženy, které chtějí milence! Napiš hned SMS ve tvaru 75BMR a text na 909 15 50
- Vlasta 37. Jsem bohatá, chci si tě hýčkat a svým velkým tělem hezky rozmazlovat. Ozvi se 909 801 801 nebo piš SMS na 909 15 40 s kódem 20DDV a tvůj text!
- Na vzhled tě v sedmdesáti asi neutáhnu, ale jsem bohatá a můžu si tě zhyčkat! Staň se mým GIGOLEM! Drahomíra! Volej 909 80 50 40 kód FFU46



• Odpovídání u telky není zrovna můj koníček, ale když mě při tom budeš něžně laskat na oušku a chlípnyma slůvkama vábit k neřestem... tak i to budu milovat! Jaruška 67. Cinkni mi 909 90 99 25 nebo pošli SMS na 909 15 45 s kódem 39JEU a tvůj text!



**NAŠI MILÍ ČTENÁŘI, PROSÍME, DO KOŠE NEPATŘÍME!**



#### Už jen krok

Český hokejista Tampy Bay Ondřej Palát pomohl v 5. utkání play-off NHL proti New Yorku Rangers asistencí k výhře 2:0. Tampa vede 3:2 na zápasy. **AP**

## Fajdek. První vítěz na Tretře

Včerejší klání kladivářů na Zlaté tretře v Ostravě vyhráli Pavel Fajdek s výkonem 80,75 metru a Anita Włodarczyková, která hodila 76,61 metru. Dnešní program začne v 16 hodin mužskou tyčkou. Taháky budou běhy na sto metrů s Asafou Powellem v 19 hodin a dvojnásobná trať o necehou hodinu později, kterou poběží Usain Bolt. Pikantní bude také souboj oštěpařek v čele s Barborou Špotákovou. **ČTK**

### Zprávy krátce

#### Fotbalisté mohou hlásit korupci

Česká asociace fotbalových hráčů (ČAFH) uzavřela dohodu s Mezinárodním centrem pro bezpečnost sportu a zapojí se do programu, který by měl fotbalisty chránit před organizovaným zločinem a ovlivňováním zápasů. Hráči budou mít možnost ohlásit anonymně pokus o korupci. **ČTK**



## Vrátili Němcům porážku

Čeští fotbalisté při oslavách výročí finále mistrovství Evropy 1996 oplatili Německu tehdejší porážku 1:2 v prodloužení a v exhibičním utkání v pražském Edenu včera zvítězili 6:3. Svěřenci trenéra Dušana Uhrina staršího nastoupili v téměř stejném složení jako před 19 lety ve Wembley a pod dirigentskou taktovkou Pavla Nedvěda (na snímku) s Patrikem Bergerem přehráli německé legendy v čele s Lotharem Matthäusem. **ČTK**

# Budoucnost až po turné

**Jestli v létě opustí Chelsea,** nechce zatím fotbalový brankář Petr Čech spekulovat.



**Cítát**

Je to jiné, když člověk tři týdny ví, že už vyhrál titul. Nejlepší oslava je vždy po zápase, v němž ho získáte.

PETR ČECH, BRANKÁŘ CHELSEA

Možná v neděli odchytil poslední zápas anglické ligy v dresu Chelsea. Po výhře nad Sunderlandem 3:1 se se spoluhráči radoval z poháru pro mistra. O případném přestupu ale zatím mluvit nechce.

„Všichni se mě na to ptají a já jim opakuju, že teď skončila sezona a hned ve středu letíme na turné do Thajska a Austrálie. Až se vrátíme zpátky, sednu si s důležitými lidmi a zvažíme všechny možnosti, které se objeví. Rozhodnu se podle toho, co pro mě bude nejlepší. Navíc přestupní termín začíná až v červenci,“ řekl Čech pro svůj web.

Ten si užil i oslavy svého už čtvrtého titulu v Premier League, ke kterým patřila i včerejší jízda v otevřeném autobuse po ulicích Londýna.

Po jedenácti letech by mohl Čech z Chelsea odejít. Nejvážnějšími zájemci jsou Arsenal, Manchester United a Paris Saint-Germain. **PAVEL URBAN**



Pořídte si moji předplacenou kartu na [www.mobil.cz](http://www.mobil.cz) nebo u **dobrych prodejců**.



MOBIL  
.CZ

rohlik  
.CZ



**SLEVA 100 KČ**

**A DOPRAVA ZDARMA**

...na první objednávku. Vyzkoušejte si nakupování v online supermarketu **Rohlik.cz**.

Akční nabídka



**-30%**

Pilsner Urquell  
plech 500 ml

23 Kč

**16 Kč**



**-30%**

Kunín mléko  
trvanlivé  
polotučné

20 Kč

**14 Kč**



**-33%**

Ariel Color na  
barevné prádlo  
1,4 kg

159 Kč

**107 Kč**

Od českého farmáře



Bohemia  
hroznový olej  
250 ml

**276 Kč**



Jogurt  
farmářský  
ochucený 190 g

**28 Kč**



Hovězí bio  
zadní od českého  
farmáře 500 g

**180 Kč**

[www.rohlik.cz](http://www.rohlik.cz)

  
Doručení do  
**90 min.**

Uvedená akční nabídka a ceny platí do 31.5.2015  
nebo do vyprodání zásob. Změna ceny vyhrazena.